

激扬人生励志经典

每天努力 一点点 全集

吕晓滨 主编

坚持不懈，定会积跬步以至千里；
自强不息，才能聚小流以成江海。

线装书局

吕晓滨 主编

[illegible]

图书在版编目(CIP)数据

每天努力一点点全集/吕晓滨主编. —北京:线装书局, 2011. 3

(激扬人生励志经典)

ISBN 978-7-5120-0308-8

I. ①每… II. ①吕… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 004502 号

每天努力一点点全集

主 编: 吕晓滨

责任编辑: 赵安民 孙嘉镇

排 版: 腾飞文化

出版发行: 线装书局

地 址: 北京市鼓楼西大街 41 号(100009)

电 话: 010-64045283 64041012

网 址: www.xzhbc.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市通州富达印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/10

印 张: 40

字 数: 825 千字

版 次: 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 735.00 元(全 15 册)



在纷繁复杂的社会大家庭中，每个人都扮演着不同的角色，发挥着不同的作用，有的是大树，有的是小草；有的是泰山，有的是尘埃；有的是太阳，有的是星辰……人人都应正确理解生命辉煌的真正内涵，创造一份属于自己的独特辉煌，给人生多一份绚丽，多一份精彩！

那么如何培养自己的能力和修养，如何学会利用时间，如何抓住成功的机遇，如何选择适合的职业，如何才能走向成功？我们每个人只有不断努力塑造自我，让自己的思维、智慧、知识、技能日益充盈丰满，综合素质日臻完善，思想更加成熟，行为更加理性，不断否定自我并超越自我。并且无论什么时候，都不要对生活失去信心，不要让别人摧毁你的信心。只要有信心，任何艰难险阻都不会成为你前进路上的绊脚石！

在向成功迈进时，你也许会迷茫，看不清前方的道路，这时千万不要犹豫，不要觉得自己可能会错过什么，因为当你犹豫的时候，不仅手边的事情做不好，后面的事情也会被耽误，最终只会一事无成。有道是：双鸟在林，不如一鸟在手。认真做好一件事情比想做好两件事情可贵得多。因此，人生要合理确定奋斗目标，要脚踏实地一步一

步向前走，做行动的巨人。每条道路都可以走出属于它的风景，做什么不重要，重要的是怎么做。要做到别人没有做到的事情，这样才能站稳脚跟，获得成功的资本。

在社会生活中，每个人都有自己的思想和追求，我们只有尊重他人的存在，跳出以自我为中心的桎梏，给自己定好位，才能在激扬人生的道路上与自己思想融合，与他人融合，与社会融合，少走一些弯路，少一些挫折，在天空中划出一道属于自己的生命彩虹。

书中的每一页都洋溢着激情，充满着催人奋进的精神。它们将教会你如何理解和热爱生活，并创造自己独特的生活。

成功不必刻意寻求，全方位自我提高，超越自己就是进步！



目录

CONTENTS

一月 心态造就人生

要想快乐,就要有一份轻松的心情和一种健康的生活态度。对任何一个人而言,拥有好的心态都是非常重要的。在工作和生活中首先要看能力,但如果心态不好,再有能力也无济于事。很多本来能力强的人因为轻敌、急躁、担忧,最后失败。所以好的心态是我们做好每一件事情、应对生活中出现的问题与困难必须具备的一个前提条件。

1. 好心态成就好人生	16
2. 心在哪里,成功就在哪里	18
3. 心态积极的人更受欢迎	20
4. 机遇总眷顾好心态的人	21
5. 认识你自己	23
6. 拥有进取精神	25
7. 找准人生方向	26
8. 善待别人,赢得人缘	27
9. 对生活充满希望	29
10. 你的态度决定好坏	30
11. 心态决定收获	32
12. 保持健康的心态	33
13. 风浪再大,也要远航	35
14. 让幽默走进你的生活	36
15. 成功需要不断地进取	38

16. 勤奋是成功的筹码	40
17. 挣脱坏情绪的桎梏	41
18. 不怕吃亏,积极进取	43

二月 思路决定出路

在逆境和困境中,有思路就有出路;在顺境和坦途中,有思路才有更大的发展。人们在事业、工作、人际关系、爱情、生活等方面会遇到很多困境和难题,它们影响命运、决定成败。如何解决这些问题,需要正确的思路。

1. 思路决定境界	46
2. 有思想方有大作为	47
3. 在思考中为前途铺路	49
4. 做人做事要会转弯	52
5. 从来没有失败过	53
6. 吃吃后悔药	54
7. 要看到消极的另一面	56
8. 人生不能光有想	57
9. 做人不能执迷不悟	58
10. 没有做不成的事	60
11. 悲观者永不会成功	62
12. 思路灵活诞生创造力	64
13. 时刻内省,助你拨云见日	65
14. 在无人涉足的地方开拓	66
15. 乐于接受别人的忠告	69
16. 做事要善于灵活变通	71
17. 没有办法就想办法	72
18. 兴趣接近成就	75

三月 自信为成功导航

一个自信的人,总是把眼光放在自己已有的进步上,无论做什么总是充满期待和希望,在向目标迈进的过程中他们总是不断鼓励自己,接纳自己,最后做成了在别人看来几乎是不可能完成的事情,这就是自信的力量。

1. 自信,一切皆有可能	78
2. 自信自强,获得力量	79
3. 自信是人生第一桶金	82
4. 缺陷也可以变为特点	83



5. 消除自卑感,适应环境	84
6. 超越自卑,才能有成就	86
7. 你就是最大的宝藏	87
8. 成功与基因无关	89
9. 实事求是,自我评估	91
10. 信念是生命的基石	92
11. 不自信,就难以取得成功	93
12. 神奇的暗示作用	95
13. 执著也是福	96
14. 正确对待负面情绪	98
15. 相信自己最优秀	100
16. 胜利就需要两个字	101
17. 没有人能使你倒下	102

四月 奠定成功目标

一个人有了明确的目标,也就产生了前进的动力。因为目标不仅是奋斗的方向,更是一种对自己的鞭策,所以,目标是人们前进路上的标杆。我们不能失去人生奋斗的目标,因为失去了目标,就失去了一切。

1. 目标,是成功的开始	106
2. 从最近目标开始	108
3. 学会不断适应变化	109
4. 制订好工作计划	111
5. 策划自己的人生	112
6. 站得高,看得远	113
7. 坚定目标不动摇	115
8. 伟大理想的力量	117
9. 找准自己的位置	119
10. 设计清晰的人生目标	120
11. 目标要具体明确	122
12. 大目标成就大事业	123
13. 大目标,大成功	125
14. 目标越早确立越好	126
15. 让梦想飞得更高更远	128
16. 成功从梦想开始	129
17. 不轻易放弃理想	131
18. 做管道人,不做提桶人	132
19. 预则立,不预则废	135

五月 成功路勇者胜

西班牙作家塞万提斯曾说：“失去财产的人损失很大，失去朋友的人损失更多，失去勇气的人则失去了一切。”缺少勇气的人，是无法向前迈出脚步的，如果要事业有成，就必须用十足的勇气来开放你的心态。

1. 扭转命运需要勇气	138
2. 有勇气，才能做出正确的决断	140
3. 当机会来临时果断行动	141
4. 棋局不结束，就不能定输赢	143
5. 胆识，让你离成功更近	144
6. 突破规则，改变游戏方法	147
7. 直面最坏的结局	148
8. 享受冲浪者的快乐	150
9. 有勇气向人生挑战	151
10. 不要自己吓唬自己	152
11. 成功要有冒险的心	154
12. 不打没有把握的人生之仗	155
13. 勇气是飞向成功的战斗机	157
14. 成功有时需要冒险	159
15. 去争取应该争取的	160
16. 守株待兔，万事成空	162
17. 实施目标需要勇气	163
18. 勇于开始，才能找到成功的路	165

六月 心动不如行动

一个人要获得成功，除了有敢于行动的勇气和立即行动的精神还不够，还要善于行动，才能使行动力更高效，更接近成功。而善于行动者，在确立好目标和方向，把握机会及时行动后，对于行动力本身，还要具备准备充分、分清主次、注重细节、坚持、专注等关键步骤，才算一个合格的善于行动者。

1. 不行动，任何思想都是空想	168
2. 想到就做，莫错过良机	169
3. 成绩是做出来的	171
4. 说一尺不如行一寸	172
5. 十个想法远不如一个行动	173
6. 做好充分的准备	175



7. 把行动和空想结合起来	176
8. 一要有专心,二要有恒心	178
9. 梦在心中,路在脚下	179
10. 细节,为赢助力	180
11. 抓住今天,活在当下	181
12. 失败,多因没能坚持到底	184
13. 立即行动现在就去 做	186
14. 正确的决断是成功的关键	187
15. 始于心动,成于行动	188
16. 善于把握机遇	189
17. 全力投入行动	191
18. 有效利用每一分钟	193
19. 机遇,需要勇气	195
20. 一定要有自己的主见	197

七月 坚持不懈追求

人生的道路是很漫长的,不会一直平坦,也不会一直坑洼不平,重要的是你有一个自己的目标,并且坚持不懈地去追求它去实现它,绝不因为一次次的失败而放弃自己原来所追求的目标。

1. 坚持最后 5 分钟	200
2. 专注于自己手头的工作	201
3. 在挫折的重围中保持微笑	203
4. 心有多大,世界就有多大	204
5. 斗志,是征服者的灵魂	206
6. 人生就怕折腾	208
7. 永不知足才能与成功握手	209
8. 厄运也会给人带来机会	211
9. 坚韧,创造奇迹	213
10. 绝不轻言放弃	215
11. 精神不倒就有希望	216
12. 没有做不成的事	218
13. 忠于自己,坚持自我	220
14. 只要不出局,就有希望	223
15. 要不要“一条道走到黑”	224
16. 在苦难中坚持	226
17. 选准一事,选定一生	227
18. 做透一件事,就能创造奇迹	229

19. 没有谁能阻挡梦想	231
20. 笃行是成功者必备的特质	233
21. 坚强是成功的保证	235

八月 抓住成功机遇

很多人一直希望把握住机会,所能做的无非是两选择,等待和寻找。如果你是一个有准备的人,这两种选择在不同情况下都能够达到目的。但是,等待机会不如创造机会。

1. 机遇只留给有准备的人	238
2. 机会就在你身边	240
3. 机会属于有胆识的人	243
4. 抓住机遇不轻易放弃	244
5. 没有机遇,创造机遇	246
6. 创新在思维中诞生	247
7. 机遇垂青乐观者	250
8. 叩响成功机会的大门	252
9. 机遇即是抓住偶然	253
10. 面对机会,勇敢决断	255
11. 机遇变不可能为可能	258
12. 认识不同,命运就会不同	259
13. 敢于尝试才有机会	260
14. 对机遇保持敏锐的感觉	261
15. 敢于冒险才有突破	263
16. 没有风险,就没有收获	264

九月 勇于直面挫折

虎落平阳,终究还是虎,龙游浅水,仍是一条龙。倒霉的时候人人会有,就看谁能熬过风雨,等来彩虹。命运是一场英雄选拔赛,失败者被淘汰出局,成功者则成众瞩目。

1. 正确面对失败	268
2. 做事不顺时,别乱了方寸	269
3. 能屈能伸是成大事的能力	270
4. 识时务者为俊杰	272
5. 做事业要有恒心	274
6. 顺应变化,安常处世	275





7. 从失败中汲取经验	276
8. 承认现实,才能摆脱绝望	277
9. 坚强面对挫折,走向成功	278
10. 不要过分自责	280
11. 在逆境中也要学会微笑	282
12. 继续走完下一里路	284
13. 跌倒了,就赶快爬起来	285
14. 有压力才有动力	286
15. 保存实力,全身而退	288
16. 锻造顽强的意志力	290
17. 推动“否极泰来”	291
18. 吃得苦中苦,方为人上人	292
19. 失败是成功的入口	293
20. 比钉子还硬的意志力	295
21 21. 挫折和失败是成功的先导	296
22 22. 一失足并非成千古恨	297

十月 沟通成就未来

人活在复杂的现实中,应对形形色色的人,要积聚起自己的力量,没有一种特殊的人格魅力是不行的。人格魅力靠什么产生?当然首先是具有亲和力的言语行为。

1. 谈话的艺术	300
2. 幽默提高影响力	302
3. 让别人看见你的魅力	303
4. 口才影响你的前途	304
5. 让幽默做你的亲善大使	305
6. 为他人戴上赞美之花	307
7. 学会沟通的技巧	309
8. 喊出对方名字	311
9. 打开与朋友的“话匣子”	313
10. 活跃气氛的六个秘诀	316
11. 听是最好的说——学会倾听	317
12. 适度的自恋让你充满信心	319
13. 轻松化解交往中的尴尬	320
14. 与陌生人交往的技巧	322
15. 学会给对方一个台阶下	324
16. 赞美要真诚	325

17. 化解他人的戒心	326
18. 学会真诚待人	327
19. 学会与别人沟通	330
20. 说得出口就要做得到	332
21. 人际交往有技巧	334
22. 给人留下一点赞美	335
23. 多给别人一些鼓励	337

十一月 扩展人际关系

人是由相互支撑的一撇一捺构成的,只有相互依靠、支持才能站立起来。
个人如果单靠自己,如果置身于集体的关系之外,置身于任何团结民众的伟大思想的范围之外,就会变成怠惰的、保守的、与生活发展相敌对的人。

1. 赢得好人缘	340
2. 别人都站着,你别坐着	342
3. 没有人脉,就很难获得成功	343
4. 世事多变,广结善缘	344
5. 多结交比自己优秀的人	346
6. 人群中蕴藏着巨大的机会	347
7. 尊重他人永远是成功的前提	348
8. 要投奔赏识自己的上司	350
9. 多结交关键人物	352
10. 灿烂的微笑最能打动人	353
11. 贵人是成功不可或缺的因素	355
12. 让你的交际圈子变得更广	356
13. 如何化敌为友	357
14. 不要树敌太多	359
15. 做人际关系中的“实力派”	360
16. 合作创造力量	362
17. 结交贵人须主动出击	364
18. 如何赢取真诚的友谊	365
19. 与积极上进的人交朋友	366
20. 建立诚实的信誉	367
21. 近朱者赤,近墨者黑	368
22. 赞美,人际关系的润滑剂	369





十二月 看透人生得失

成功的道路会有坎坷。面对困境,不同的人会有不同的选择,但只要有了乐观向上的积极进取的心态,成功的到来便指日可待了。只要我们每天都保持一个乐观而积极的心态,那我们的人生就一定会不会失色。

1. 做人应以德为本	372
2. 我们应该有信心	373
3. 养正气,求立业之基	375
4. 有一种坚强叫放弃	376
5. 最简单其实最精彩	378
6. 打开心狱之门	379
7. 最大的敌人是你自己	381
8. 让“希望”常在	383
9. 放弃是一种解脱	385
10. 欲望成空,终回起点	386
11. 但求无愧于心	387
12. 越想得到,就越容易失去	388
13. 凡事往好处想	389
14. 放下就是快乐	391
15. 贪小便宜吃大亏	392
16. 人生要经得起磨炼	393
17. 心术不正,天不照应	395
18. 试着把自卑抛出去	396
19. 缺陷不是“绊脚石”	398
20. 缺陷也是一种价值	399

一月

心态造就人生

要想快乐，就要有一份轻松的心情和一种健康的生活态度。对任何一个人而言，拥有好的心态都是非常重要的。在工作和生活中，首先要看能力，但如果心态不好，再有能力也无济于事，很多本来能力强的人因为轻敌、急躁、担忧，最后失败。所以好的心态是我们做好每一件事情、应对生活中出现的问题与困难必须具备的一个前提条件。



1. 好心态成就好人生

人们常说：心态决定命运。良好的心态能在逆境时为你遮风挡雨，在顺境时能为你增加力量，拥有好心态是你成功的必备条件。

人与人之间其实并没有多大区别，但有的人能够成为富人，有不错的工作，良好的人缘，健康的身体，可以开开心心地享受着美好的人生，过着开心快乐的生活，而有些人却总是生活在社会的最底层。为什么会有如此大的反差呢？

原因就是心态。世间的事物都是两面性的，心态也是如此。积极的、乐观的、自信的、包容的、豁达的，属于良好的心态，如流水般清澈，给人自在和幸福的感觉；而坏心态是消极的、悲观的、懦弱的、狭隘的、偏激的，一潭死水般难起涟漪。

文学家狄更斯说：“拥有好心态，比拥有一百种智慧更有力量。”这句至理名言包含了这样一个道理：拥有什么样的心态就拥有什么样的人生。积极的心态像一盏指明灯，能够随时牵引我们回到正确的方位上。因此，拥有灵性与慧性的好心态，能使我们更快地走向成功。

2006年2月，雅芳公司成功地拿到了开展直销业务的通行证。做为全国唯一获得直销试点的雅芳公司能够取得今天这样傲人的成绩，不得不提到一个人——钟彬娴。

1959年，在多伦多一户中产阶级移民家庭里，钟彬娴降生了。她有一位是知名建筑师的父亲，有一位从事化学工程的母亲，良好的家庭教育让她从小就受到文化的熏陶。

在上小学四年时的钟彬娴，很希望能够拥有一盒彩笔。父母许诺她：如果年底她的成绩都能得A，就会奖励给她一盒彩笔。为了得到彩笔，钟彬娴牺牲很多玩耍的时间，利用半年的时间努力地学习，终于在年底交上了一份令人满意的成绩单，她也如愿得到了彩笔。通过这种方式，父母告诉她一个道理：想获得任何东西就得付出代价才能得到。这样类似的锻炼使钟彬娴从小就树立了一个正确的价值观，也培养了她在以后的人生道路上遇到困难积极进取的心态。从美国普林斯顿毕业时，钟彬娴才20岁，并获得英语文学优等学位。在布鲁明戴尔百货公司工作了一段时间，32岁时，公司所有女装业务就全权由她负责。36岁时，钟彬娴正式进入雅芳。由于她处事果断和坚决，很快就得到了当时雅芳公司的CEO普雷斯的赏识。

